



anou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Courgette farcie au poulet .



Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 c.à.c de curry
- 1 c.à.c d'herbes de Provence
- 1 tomate allongée
- 1/2 c.à.c d'ail en poudre
- 1/4 de chou blanc
- 150 g d'émincé de filet de poulet
- 2 c.à.s d'huile
- 2 courgettes rondes
- 3 dl de vin blanc
- 50 g de parmesan râpé
- 6 feuilles de menthe
- Sel, poivre

- Dans une casserole remplie d'eau bouillante cuire les courgettes 15 minutes, égoutter
- Couper le chapeau, retirer la chair des courgettes. Emincer 1/2 tomate, le filet de poulet
- Tailler à la mandoline le chou blanc, et le cuire avec du curry dans la casserole d'eau bouillante
- Dans une casserole faire revenir le poulet, la 1/2 tomate, la menthe finement ciselée
- Ajouter ensuite 40 g de parmesan et le vin blanc, poursuivre la cuisson puis réserver
- Cuire la 1/2 tomate restante recouverte d'herbes de Provence sur la surface plate, réserver
- Dans un plat allant au four garnir les courgettes évidées de la préparation
- Recouvrir du restant de parmesan et enfourner à four chaud à 210°C th. 7 pendant 20 minutes
- Servir chaud avec le chou blanc au curry et la 1/2 tomate aux herbes

